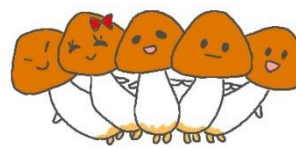


【料理名】

## 野菜たっぷり水炊き

テーマ：野菜



### 【作り方】

- 1 鍋に水を張り、出汁用こんぶを入れ、弱火で少しずつ温める。
- 2 全ての材料を食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋が沸騰したら、出汁用こんぶを鍋から取り出し、白菜の芯やたら、にんじん等、火の通りにくいものから鍋に入れていく。  
※豚肩ロースは煮過ぎると固くなるので、最後に入れてとよいです。
- 4 ふたをして再度沸騰させ、具材が煮えたら完成！
- 5 お好みのつけだれをつけてめしあがれ★

材 料	分 量 (2~3人分)
白菜 (小)	2分の1
長ネギ	1本
にんじん (中)	3分の1
えのき	1袋
しいたけ (中)	3コ
まいたけ	1パック
豆腐	半丁
たらの切り身	2切れ
豚肩ロース	180g
出汁用こんぶ	5cm×5cm (無くてもOK)
市販ポン酢、ごまだれ等のつけダレ	お好みで
しょうが、あさつき等の薬味	お好みで

